



## SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA ZERO LACTOSE E ZERO AÇÚCAR

Ideal para dietas com restrição de lactose, glúten e açúcar. Opções de lanches da manhã, pré e pós-treino e ceia

 40 minutos 10 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de coco light
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sobremesa de limão (espremido)
- 100 ml [meia xícara de chá] de água natural
- 8 unidades grandes de morangos picados [160 g]
- 20 gotas de adoçante 100% stévia pura [1 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por aproximadamente dois minutos, porcione em copos. Decore como preferir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [63 g]	% DDR
ENERGIA	106 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	6 mg	3 mg	0 %